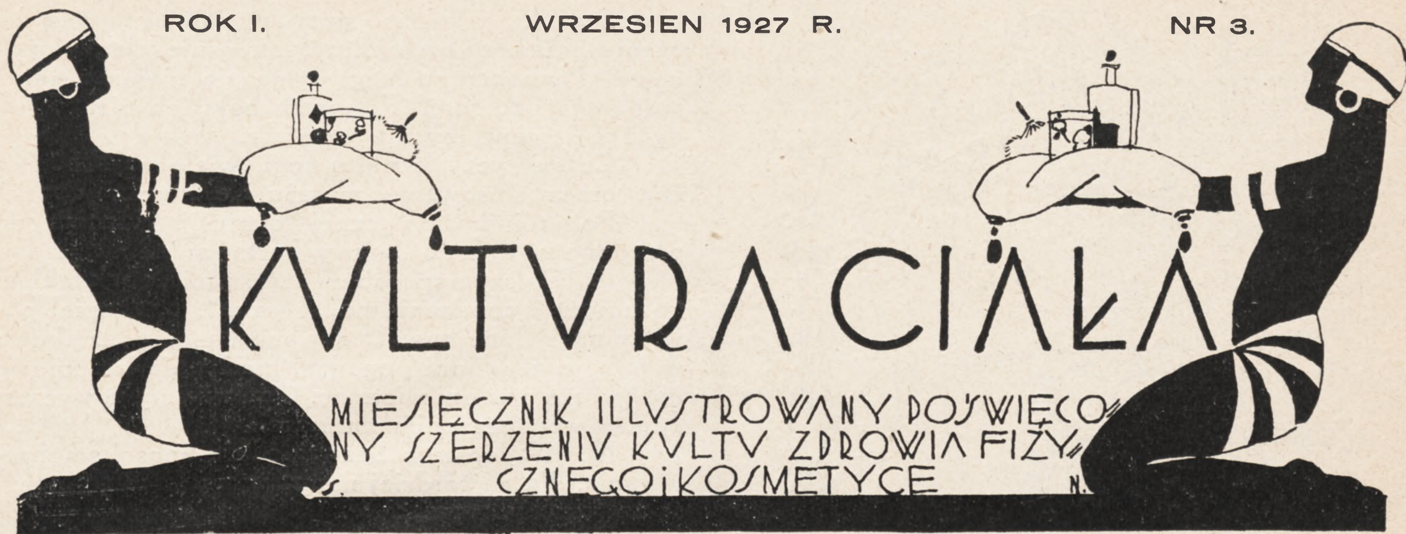
ROK I. WRZESIEN 1927 R. NR 3.



O HARTOWANIU

Celem zahartowania jest wzmożenie odporności ustroju na działanie ciepłoty i wilgoci. Wiedzą już o tem niektóre matki, które od najmniejszych lat hartują dzieci, ubierają je w króciutkie skarpetki, oblewają zimną wodą i t. d. Nie myśląc jednak wcale o sobie, nie budzą w sobie tej naturalnej potrzeby powietrza i wody i podlegają przez to samo łatwo wszelkim zaziębieniom i nie wychodzą z tej roli cieplarnianego kwiatu, która do niedawna była wdziękiem kobiet. Zmieniło się jednak stanowisko i rola kobiety w społeczeństwie. Razem ze swym mężem pracuje ona fachowo, chodzi do biur i urzędów, podróżuje, oddaje się sportom i... zbiera sukcesy.

Chcąc więc podołać obecnym obowiązkom kobiecym, trzeba zerwać z „kobiecą" niezaradnością, z potrzebą podpory w mężczyźnie, rolą wrażliwej mimozy i słabego bluszczu. Do tego musimy mieć wytrwałość, silną wolę i zdrowie. Warunkiem zdrowia jest wytrzymałość i odporność organizmu, którą się zdobywa przez zahartowanie.

Hartowanie polega na stopniowem i ostrożnem przyzwyczajaniu organizmu do znoszenia niskiej temperatury, niepogody, zimna i wilgoci. Na czynniki te osoby niezahartowane reagują katarem, zapaleniem oskrzeli i innemi formami zaziębienia.

Hartowanie należy przeprowadzać bardzo indywidualnie. Naogół powiedzieć można, że osoby o skórze ciemniejszej, posiadającej więcej barwika ochronnego, znoszą forsowne nawet hartowanie dobrze, lepiej od osobników bladych, nalanych.

Rozpoczynać hartowanie należy zawsze w lecie. Przeprowadzamy je przez lato, jesień, następnie i zimę, nie przerywając pewnych zabiegów, potrzebnych dla uzyskania pełnego zahartowania.

Osiąga się je przez: 1) lżejsze ubranie, 2) kąpiele powietrzno - słoneczne i 3) zabiegi hydropatyczne.

I. Ubranie. Osoby niezahartowane ubierają się stale ciepło, a mimo to często zaziębiają się i chorują. Niema nic niezdrowszego od różnych półkoszulek, ciepłych barchanowych halek, wełnianej bielizny, podwójnych pończoch i szalików.

Naturalnie, myślę tu o kobiecie zupełnie zdrowej, która tylko przez wychowanie i przyzwyczajenie obarcza się przesadnie ciepłem ubraniem. W ubraniu tem łatwo się ona poci, a następnie przez nagłe oziębienie—zaziębia. Na szczęście pod tym jednym względem moda przychodzi nam z pomocą. To, czego nie mogły uzyskać liczne nawoływania lekarzy-higjenistów przez lat dziesiątki, uzyskała moda w krótkim czasie. Przy obecnej króciutkiej sukni, gdzie miejsce na barchanową halkę? Przy modnej obecnie sylwetce, każda kobieta zarzuca ciepłe staniki, a ciepłe grube majteczki należą do przedhistorycznych zabytków.

Gdy więc chodzi o hartowanie się, to pod tym jednym przynajmniej względem panie poszły dość daleko i zarzuciły szaliki i wszelkie Jaegerki. A nawet przeciwnie, należy ze względów higjenicznych przypominać paniom o konieczności ubierania się cieplej w pewnych okresach życia i o noszeniu ciepłych pończoch w zimie. Noszenie pajęczych i jasnych pończoch na ulicę, tak praktykowane u nas, jest dowodem złego tonu; nigdzie zagranicą nie jest przyjęte, a grozi komplikacjami zdrowia.

Jednym z rodzajów hartowania się jest chodzenie boso. Przeprowadzać je trzeba umiejętnie, a zaczynać zawsze latem. Z początku chodzi się w samych pantofelkach bez pończoch po pokoju, następnie boso po pokoju, potem boso po ogrodzie w pogodne dni, wkońcu w dni wietrzne boso po rosie, po wilgotnej po deszczu ziemi.

Przy chodzeniu boso skóra oziębia się na większej przestrzeni, owiewa ją świeże powietrze, opala słońce, hartuje zimno. Cały organizm przyzwyczaja się do różnic temperatury i znosi każdą ciepłotę bez niemiłych następstw, w rodzaju kataru, anginy i „zaziębienia".

Chciałabym, by panie zrozumiały dobrze pojęcie zaziębienia. Nie jest to żadna choroba. Jest to jedynie stan osłabienia organizmu z powodu przejścia z temperatury wyższej do niższej. Z tego osłabienia korzystają obecne w danej chwili w or-



ganiźmie bakterje, by wywołać chorobę. Bakterje w nosie wywoływują katar, w płucach — zapalenie oskrzeli, w gardle — anginę i t. d.

Czem wywołane jesł osłabienie? Oto, gdy jest gorąco, naczynia skóry są rozszerzone, skóra jest czerwona i silnie się poci. 4.000 gruczołów potowych pracuje forsownie, by wydalić z organizmu nadmiar ciepła.

Po nagłem przejściu do zimna osoby niezahartowane nie są w stanie nastawić swój organizm odrazu na stan odwrotny, zwęzić naczynia i zatrzymać potrzebne ciepło.

Jest to właśnie moment dla czyhających bakteryj. Osoby zahartowane, przechodząc z ciepła do zimna, odrazu regulują swą ciepłotę i nie ulegają zaziębieniu. I w tem właśnie leży znaczenie hartowania.

Chodzenie boso jest doskonałym środkiem hartowania. Stosuje je dr. Tarnawski w Kosowie, a każda z pań może zaprowadzić na letnisku. Należy jednak pamiętać, że przy chodzeniu bez obuwia można się łatwo skaleczyć i zaszczepić w krew straszne bakterje tężca, znajdujące się w ziemi. Lepiej więc jednak dla chcących się hartować nosić podeszewki, przypinane wąskim paskiem do nogi (trepki). Przy chodzeniu boso zachodzą jeszcze względy natury kosmetycznej, o czem nie należy zapominać. Chodzi o to, by pokazywane nóżki były ładne. Nieraz panie krępują się pokazać nóżkę, która przecież tak ładnie wygląda w cielistym pantofelku, w jedwabnej pończoszce, a która niestety tak traci, gdy się ją zobaczy bez osłonek. Na większość jednak tych usterek można znaleźć radę.

Jeśli nogi są nadmiernie owłosione, włoski należy utleniać perhydrolem, by je uczynić niewidoczne, lub usunąć depilatorem. Wszystkie depilatory mają jednak tę wadę, że dają przykry zapach i włosy odrastają. Najlepsza jest elektroliza, lub diatermja, zabieg uciążliwy i kosztowny, ale na stałe usuwa owłosienie.



Brzydkie i bolesne guzy u wielkiego palca leczymy okładami z ichtjolu; żylaki—injekcjami dożylnemi. Paznokcie u nóg wymagają również starań i dbałego pedicure. Przyczem boki ich nie powinny być ścinane, by nie wrastały.

Co się tyczy kształtu nogi, wiele uzyskać można przez stosowanie masażu i elastyczne opaski.

Po tej kosmetycznej dygresji, wracam do przedmiotu, t. j. do sprawy hartowania.

II. Dalszym sposobem hartowania, obok lekkiego ubioru i chodzenia na „bosaka", jest kąpiel powietrzna i słoneczna, stosowana nago, początkowo w pokoju i w dni pogodne, następnie stopniowo na dworze i w dni wietrzne. Omówiliśmy ją wyczerpująco w poprzednim numerze.

III. Najlepszym bezwzględnie sposobem hartowania, dla najbardziej nawet wydelikaconych pań, są zabiegi hydropatyczne.

Przy stosowaniu ich należy stopniowo obniżać temperaturę wody, przeznaczonej do zabiegów, przedłużać czas trwania zabiegu i stopniowo coraz to większą powierzchnię ciała poddawać działaniu wody. Za wskaźnik uważać należy wygląd samej skóry.

Po zadziałaniu zimnej wody na skórę, np. przy natrysku, lub nacieraniu, początkowo naczynia krwionośne skóry się zwężają i skóra czerwienieje, czemu towarzyszy uczucie ciepła. Jest to pożądanym dowodem umiejętnie wykonanego zabiegu. Pojawienie się dreszczu, gęsiej skórki z następową sinicą skóry, jest wskazaniem przeforsowania zabiegu. Należy wówczas suchym, puszystym, ręcznikiem silnie natrzeć całe ciało, owinąć je ciepłym wełnianym szalem i wypić szklankę gorącej herbaty, a następne zabiegi stosować oględniej.

Trudno jest dać ogólny stały szemat zabiegów hydropatycznych. Należy je bowiem stosować inwidydualnie.

Naogół przy hartowaniu się należy przeprowadzać kolejno następujące etapy:

1) w ciepłej kąpieli polanie piersi i ramion letnią wodą;

2) w ciepłej kąpieli polanie całego ciała letnią wodą;

3) wytarcie całego ciała szorstką rękawicą wodą z dodaniem 20% octu, lub spirytusu;

4) zmywanie obfite całego ciała wodą o temperaturze 20°;

5) kąpiel całego ciała w wodzie o temp. 18°;

6) natryski miejscowe i ogólne z wody o stale zniżanej temperaturze;

7) wreszcie dochodzimy do oblewania całego ciała wodą z wodociągu przez $1^1/_2$ minuty.

Posługiwać się najlepiej wanną w łazience, a w braku jej dużą miednicą. Bardzo dobre jest też używanie specjalnego aparatu w formie sitka i gumowej rury, którą przymocowuje się do wodociągu. Aparaty takie niedrogo dostać można w składnicach sportowych. Można też zamiast tego aparatu posługiwać się zwyczajną polewaczką ogrodową.

Przy tych zabiegach woda ma znaczenie odświeżające i pod-

niecające. Oczyszcza skórę z potu, kurzu i tłuszczu, wzmaga przemianę materji i energję życiową, powoduje uczucie fizycznej i psychicznej tężyzny i większej zdolności do pracy.

Przytem daje możność uzyskania pełnego zahartowania, odporność na wiele chorób, a przedewszystkiem pomaga do osiągnięcia pięknej, zdrowej i gładkiej cery. Musi być tylko stosowana umiejętnie, indywidualnie i ostrożnie, a da wyniki, które zadowolą każdą kobietę, dadzą jej poczucie swego zdrowia i siły i możność samodzielnej pracy.

Dr. Jadwiga Mozołowska.

PRAGNIENIE PIĘKNOŚCI

Od niepamiętnych czasów człowiek stara się być pięknym. Pragnienie to, uzasadnione chęcią zjednania sobie osobników płci odmiennej, jest odwieczne.

O ile jednak sama zasada upiększania jest powszechna i starodawna, o tyle stosowanie jej w praktyce ulegało i ulega nieustannym ewolucjom.

Mieszkanki okolic cywilizowanych strzygą włosy à la garçonne, myją je i czeszą starannie; Indjanki z plemienia Lenguasów w Chaco Paragwajskiem smarują gęste i brudne włosy tłuszczem capivary i pozwalają gnieździć się w nich rozlicznym pasożytom. I wonna Europejka i cuchnąca Lenguaska sądzą, że jest im z takiemi włosami „do twarzy".

W Europie powszechnie uważają, iż białe zęby ozdabiają człowieka; w Chinach, przeciwnie, sądzą, iż tylko czarne i lakierowane zaspakajają wybredne zamiłowania estetyczne.

U nas nagość uchodzi za rzecz bezwstydną, wśród dzikich plemion Brazylji ubranie uważane jest za nieprzyzwoity objaw kokieterji.



Indjanka plemienia Chamacoco w Paragwaju



Piękna Ziguizi w uśmiechu

Słowem — pragnienie upiększania się zależy od najrozmaitszych czynników, natury rasowej, klimatycznej, historycznej i t. d., i t. d.

Nawet jednak wśród ludów, stojących na jednym poziomie kulturalnym i posiadających zbliżone warunki klimatyczne, zachodzą olbrzymie ewolucje na polu upiększania się.

Przed 60 laty modne były w Europie krynoliny. Elegantki nie mogły wejść do powozu, przecisnąć się przez drzwi salonu, lub siąść swobodnie; dzisiaj sukienki są tak krótkie, że kobieta, siedząc na ławce, lub krzesełku, czyni bezowocne wysiłki, aby nie odkrywać tego, czego przyzwoitość pokazywać nie pozwala. W XVIII w. kobiety nosiły piętrowe peruki, dzisiaj powszechna jest fryzura chłopięca. Naogół można zaznaczyć pewne uproszczenie stroju, wywołane coraz to czynniejszą rolą kobiety w gospodarce świata cywilizowanego.

Jakie są przyczyny, dla których zmieniają się środki, służące do upiększania ludzi?

Zmiany, jakie zachodzą w życiu ekonomicznem i psychicznem narodów, zdobycze na polu higjeny, jakie ludzkość osiągnęła w ciągu ostatnich lat, zniechęciły ją do stosowania upiększeń, szkodliwych dla zdrowia, w rodzaju gorsetów, smarowania głowy łojem i wkładania na głowę niechlujnych peruk.

Dawniej, w średniowieczu, sądzili ludzie, że ciało należy gnębić i umartwiać. Ideałem była uduchowiona twarz ascety. Była to reakcja przeciw

starożytnemu kultowi ciała, który doprowadzał często do zapoznawania walorów duchowych.

Czasy dzisiejsze nie hołdują wyłącznie ani starożytnemu, ani średniowiecznemu światopoglądowi. Stworzyły z nich syntezę, polegającą na harmonijnym rozwoju cielesnym i duchowym. Za wzór uchodzi kobieta, która połączyła urodę ciała z pięknością ducha. Z tych to względów płynie prawdopodobnie popularność kobiet, które potrafią łączyć talenty sportowe z upodobaniami i zdolnościami naukowemi, lub poetyckiemi.

Wśród cywilizowanych ludów świata coraz bardziej rozpowszechnia się mniemanie, iż nie wystarcza upiększanie ciała, lecz należy również dążyć do ozdabiania ducha. Zresztą, wiedza i talenty umysłowe nadają twarzom ludzkim wyraz bardzo miły i sympatyczny. Praca nad rozwinięciem swego umysłu częstokroć może okazać się doskonałym środkiem „kosmetycznym“.

Ale nawet i upiększanie ciała uległo znamiennej ewolucji. Dawniej polegało ono wyłącznie na stosowaniu sztuki. Człowiek brudny i smrodliwy— skrapiał się olejkiem różanym i perfumami; stary i pomarszczony — szminkował się i malował; łysy — wkładał perukę; słowem usiłowano poprawić niedoskonałą naturę zapomocą sztuki.



Młodziutka tunetanka

Obecnie stosunki zaczynają się zmieniać. Sztuczne środki coraz częściej rzucane są do lamusa. Zastępuje je racjonalna i celowa pielęgnacja tego, co dostaliśmy w darze od przyrody. Zamiast różu i blanszu, stosujemy przedewszystkiem masaż twarzy, zamiast peruk, wprowadziliśmy troskliwe obchodzenie się z własnemi włosami. Za najlepsze zaś lekarstwo na wszelkie niedomagania cielesne słusznie uważane są sporty. Dają one bowiem człowiekowi sprężystość, swobodę ruchów, siłę fizyczną, harmonijną budowę i radość życia.

Nie należy jednak iść pod tym względem za przykładem Amerykanów, którzy często w sporcie przesadzają i poza nim nie widzą świata. Nie jest to objaw dodatni, jeśli w zdrowem ciele mieszka głupia i płaska umysłowość.

Europie przypadła w udziale rola połączenia starodawnej kultury z siłą i tężyzną fizyczną.

Pomimo, że cywilizowana część ludzkości doszła na kwestje upiększania się do poglądu, opartego na higjenie i estetyce,



Żydówka tunetańska



Pogawędka popołudniowa w Marokko

w miejsce poglądów przebrzmiałych, opartych na sztucznem pokrywaniu niedociągnięć urody, żyją jeszcze dzikie plemiona, które hołdują barbarzyńskim tradycjom. W czasie moich podróży po Ameryce Południowej widziałem Indjan i Indjanki, tatuujące sobie na twarzy rozmaite piękne, w ich mniemaniu, ozdoby. Niektóre Indjanki miały kolczyki, przymocowane do przegrody nosowej. Tak to zawsze bywa na świecie. Jedni wdzierają się na same szczyty cywilizacji, podczas gdy inni grzęzną w mrokach ciemnoty.

Mieczysław Fularski.



BEZ PRACY MIĘŚNI NIEMA ZDROWIA

Przeświadczenia, czy i w jakim stopniu jesteśmy w możności zapobiegać chorobom przez uprawianie ćwiczeń cielesnych, nabrać możemy wówczas dopiero, gdy poznamy przyczyny powstawania chorób. Przy całej swej różnorodności dadzą się one podzielić na dwie kategorje: na przyczyny zewnętrzne i wewnętrzne. Te ostatnie, z wyjątkiem wypadków nieszczęśliwych i działania siły zewnętrznej, zależą od mikroskopijnie małych istot żywych, znanych pod nazwą laseczników, lub bakteryj. Posiadają one zdolność, zapomocą wdechanego przez nas powietrza, lub spożywanych pokarmów, czy nawet drogą nieznacznego obrażenia skóry, lub błony śluzowej, wnikać do naszego ustroju, gdzie nadzwyczaj szybko rozmnażają się, wydzielając z siebie substancje jadowite, czyli t. zw. toksyny.

Tak powstaje odra, płonica, błonica, tyfus, grypa, róża — słowem cały szereg mniej lub więcej ciężkich schorzeń, zwanych chorobami infekcyjnemi, czyli zakaźnemi.

Bodźce tych chorób, wszelkiego rodzaju pasorzyty (laseczniki, bakterje), bywają tak szeroko rozpowszechnione w świecie zewnętrznym, że o ich obecności, czy nieobecności, nigdy nic powiedzieć nie umiemy. I tak np., lasecznik gruźlicy nietylko znajduje się w plwocinie i pocie gruźlików: pełno go też w pyle ulicznym, w mieszkaniach naszych, w powietrzu, którem oddychamy, w mleku i maśle, jak również w produktach spożywczych, w ziemi rosnących, na podeszwach obuwia i t.d. To samo dotyczy rozmaitych innych bakteryj, które łącznie z pierwszemi śmiało nazwać można „wszędobylskiemi". Na szczęście jednak nie sądzone im dobrowolne zakwaterowanie się w każdym organiźmie, a tem mniej dowolne rozmnażanie się w nim. Spotykamy tu to samo zjawisko, jakie obserwujemy w świecie roślinnym: nie każdy krzew rozrastać się może w glebie dla niego nieodpowiedniej, musi on znaleźć dla siebie grunt właściwy. Taki grunt, odpowiedni dla bakteryj, posiadają nie wszyscy ludzie. Są tacy, których cechą jest odporność, skarb przeznaczony do ochrony drogocennego zdrowia przed grożącemi im szkodliwościami, który starannie należy pielęgnować, a nie świadomie grzebać.

A pielęgnowanie tego skarbu możliwe jest o tyle, o ile prowadzić będziemy tryb życia, odpowiadający wymogom natury człowieka. A więc, powinniśmy odpowiednio i dostatecznie odżywiać się, przebywać na powietrzu i świetle, pielęgnować skórę, w miarę pracować i odpoczywać, zachowywać umiar w rozkoszach życia, a przedewszystkiem dbać o rozwój naszych sił i zdolności, jakiemi nas na drogę życia natura w naszym narządzie mięśniowym obdarzyła. Stałe lekceważenie tego przykazania naturalnego mści się nietylko tem, że muskulatura cała pozostaje martwą i słabą i że człowiek nie jest zdolny w ruch wprowadzać odpowiednich grup mięśniowych, ale i wszystkiemi smutnemi tegoż następstwami, a mianowicie upadkiem dzielności całego ustroju.

A dzieje się to dlatego, że krążenie krwi nie odbywa się z całą energją, że w poszczególnych



Szlakiem kadrówki — *Ag. Photoplat.*



Ag. Photoplat.

odcinkach występują nawet zastoiny i że ważne pod względem życiowym narządy niedostatecznie otrzymują krew, gdy właśnie obfity dopływ jej stanowi niezbędny warunek prawidłowych jej funkcyj i, co zatem idzie, stwarza odporność przeciw drobnoustrojom. Wiadomo wszak, iż wszelkiego rodzaju sprawy zapalne goją się najszybciej i najlepiej przy obfitym dopływie krwi. Krew bowiem jest nosicielem naszego życia i wszystkich, właściwych naszemu ustrojowi, sił żywotnych.

Niemniej ważną rolę odgrywa normalne krążenie w niektórych cierpieniach przewlekłych, niewywoływanych przez drobnoustroje, lecz powstających stąd, że ważne pod względem życiowym narządy podlegają zaburzeniom, zarówno co do ich czynności, jak i budowy anatomicznej. Tą drogą powstaje zwapnienie tętnic, cukromocz, kamica żółciowa i nerkowa, dna, otłuszczenie, słowem wszystkie choroby przewlekłe. Mimo całej różnorodności tych schorzeń, początek biorą one ze złego krążenia krwi w tym czy innym narządzie, lub systemie narządów. Złe krążenie krwi wywołuje zaburzenia w odżywianiu, następstwem czego jest, że komórki tkankowe sprawę spalania wykonywują niesprawnie i niezupełnie, powodując wytwarzanie się pozostałości przemiany materji, co daje początek sprawom zapalnym. Widzimy więc, że składnie odbywające się krążenie krwi stanowi podstawy zachowania zdrowia. Środkiem, sprzyjającym normalnemu krążeniu, jest praca mięśniowa, prowadzona w miarę naszych sił. Kto z zawodu swego nie bywa wystawiony na taką pracę, winien zastąpić ją ćwiczeniami fizycznemi, zgrupowanemi w gimnastyce pokojowej i rozmaitych sportach.

Dr A. Fruchtman.



Ag. Photoplat.



JAK UZYSKAĆ I ZACHOWAĆ SMUKŁĄ POSTAĆ



Hasłem dnia dzisiejszego stała się smukła sylwetka. Zwycięsko opanowała ona myśli i marzenia całego świata kobiecego i stworzyła prawdziwą rewolucję w dziedzinie wyobrażeń estetycznych. Toteż problem sylwetki kobiecej, którym do niedawna zajmowały się przeważnie tylko panie i twórcy mody — krawcy — odezwał się dziś szerszem echem także w środowisku artystów i uczonych.

Niegdyś ideałem każdej kobiety była postać jaknajwęższa w pasie. Noszono wówczas prawdziwe narzędzia tortury, zgubne dla zdrowia gorsety, sznurowane jaknajciaśniej w pasie, wypychano zaś biodra i biust, by smukły stan bardziej uwydatnić. Nie pomagały wszelkie napominania i perswazje, chociaż widocznem było, że skutki noszenia gorsetu fatalnie odbijają się na zdrowiu. Obecnie jednak moda zrobiła swoje, gorsety naszych babek i prababek zostały rzucone w kąt, wcięty stan utracił swoją wartość i w modzie i w sztuce, a pojęcie jego przestało istnieć.

Pojęcie piękna stale ulega zmianom. Zamiłowanie do sportu przeobraziło ideał piękności kobiecej. Dziś ideałem piękności jest kobieta o muskulaturze, wzmocnionej przez ćwiczenia fizyczne. Zamiast bladej i wymizerowanej cery podoba się dziś twarz, ozłocona promieniami słońca. Kobietom tycjanowskim o obfitych kształtach, wyobrażającym dawny typ piękności, przeciwstawia się obecnie sylweta kobiety wysportowanej. Smukłość sylwetki stała się w dzisiejszej dobie dążeniem każdej kobiety, jednak ten ideał w całej swej bezwzględności może dotyczeć tylko podlotków i kobiet bardzo młodych. Po ukończeniu 30 lat sytuacja się zmienia, chudość sylwetki nabiera charakteru niekobiecego, bowiem płaska pierś tylko młodej kobiecie nadaje charakter chłopięcy; zbyt chuda twarz i chude członki mają urok tylko wtedy, gdy skóra ma miękkość i kolor młodzieńczy. Po 30 latach jednak skóra staje się sucha i marszczy się łatwiej, gdy pod spodem niema warstwy tłuszczu.

Zawsze i wszędzie w sztuce ideał estetyczny odpowiada duchowi danej epoki. Każda epoka ma swój wyraźny ideał kobiety. Trubadurowie wieków średnich, poeci, artyści, długo marzyli o pewnym określonym typie kobiety, aż rojenia ich wcieliły się w życie i utrwaliły w sztuce.

Ideałem estetycznym Greków był piękny chłopak i do niego tylko, nie do kobiety, zwracała się liryka miłosna grecka. To upodobanie wpłynęło decydująco na ujmowanie kobiety w sztuce. Artysta zbliżał postać pięknej kobiety do wysmukłych kształtów chłopięcych. Posągi greckie, przedstawiające idealną piękność kobiecą, są modelowane wąsko, jak chłopcy.

Studjując linję ciała kobiecego, dostrzec możemy, że zawsze zwycięża jedna linja, kosztem innych W czasie największego rozkwitu piękności biustu, ukrywano szczelnie nogi. Dziś nogi są zupełnie odsłonięte, a natomiast biust nie gra prawie żadnej roli. Najbardziej podkreślaną pięknością ciała kobiecego dziś jest smukła linja, zgrabne łydki i pięknie utoczone, okrągłe kolana.

Przez wiele wieków ideał piękności kobiety stwarzał mężczyzna. Kobieta dzisiejsza, dążąca do samodzielnego ułożenia swego życia, będzie decydować i narzucać mężczyźnie swój indywidualny typ.

Jakie przyczyny oddziaływują na utycie, dotychczas jeszcze nie wyjaśniono. Zaburzenia w gruczołach o wewnętrznem wydzielaniu, wadliwa przemiana materji, mało ruchu, powodują nadmierne osadzanie się tłuszczu. Zarówno dziedziczność, jakoteż rasa, oraz usposobienie wrodzone i zawód, jak np. rzeźnika, kucharza, mogą również wpływać na otyłość.

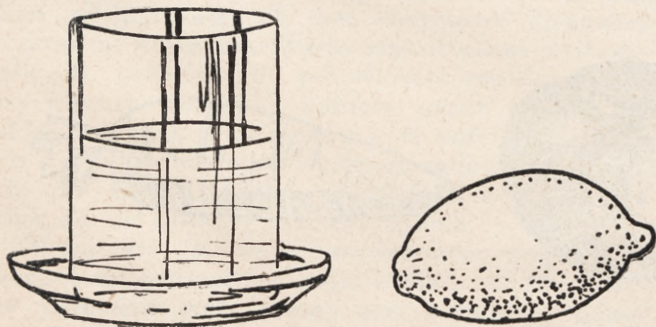
Tłuszcz osadza się widocznie na szyi, na brzuchu, na ramionach. W organach wewnętrznych znajdujemy również pokłady tłuszczu w okolicach nerek i serca. Komórki szpiku kostnego nabierają wiele tłuszczu, a w późniejszym okresie otyłości dochodzi do otłuszczeń serca, powodujących cieżkie zaburzenia.

Posiadanie pewnej ilości tłuszczu dla każdego normalnego organizmu jest konieczne. Jest to zapas na czas niedostatku, ochrona przed utratą ciepła i przed urazami mechanicznemi.

U ludzi mało pracujących fizycznie, np. u kobiet w czasie ciąży, nagromadzenie się tłuszczu bywa zwiększone. Otyłość zwykle pojawia się stopniowo i powoli. Natomiast zniesienie funkcyj płciowych (kastracja) wywołuje nagłe utycie. Otyłość sama przez się jest bardzo przykra, utrudnia ruchy, skutkiem czego pozbawia wielu miłych rozrywek.

Przy otyłości praca serca jest bardziej wzmożona, człowiek musi dźwigać większy ciężar ciała. Serce, obrośnięte tłuszczem, porusza się znacznie trudniej.

Przy otyłości istnieje większa skłonność do wczesnego zwapniania żył: wtedy przy najmniejszym wysiłku fizycznym może nastąpić pęknięcie naczynia i nagła śmierć. Otyli są zawsze skłonni do zaparcia stolca i cierpią na stałe zaburzenia przewodu pokarmowego, nerek, śledziony i wątroby. U kobiet następuje zaburzenie w miesiączkowaniu, u mężczyzn zaś—niemoc płciowa. Otyłość jest więc poważną wadą, którą należy usuwać, tak ze względów estetycznych, jak zdrowotnych.



Nie wolno jednak prowadzić kuracji odtłuszczającej na własną rękę, gdyż jest to ryzykowne i może sprowadzić poważne zaburzenia w organizmie. Przy szybkiem odtłuszczaniu następuje osłabienie, bezsenność, bicie serca, zawroty głowy, a wkońcu może wystąpić wada serca i ogólny uwiąd.

Odtłuszczanie powinno się odbywać przez systematyczny i prawidłowy sposób odżywiania, dbanie o regularne wypróżnienie i racjonalny wysiłek fizyczny, a nigdy przez forsowne głodzenie się. Osoba, głodząca się, po przeprowadzeniu głodówki zaczyna jeść ze zdwojonym apetytem i odrazu pokrywa w dwójnasób ubytek wagi. Jako racjonalne odżywianie się dla osób, pragnących schudnąć, można zalecić: owoce, rzodkiew, jarzyny liściaste, kapustę włoską, białą i czerwoną, z zup—rosół chudy, zupa pomidorowa bez śmietany, pieczone i gotowane mięso bez tłuszczu. Kluski, makarony, kartofle, jak również tłuszcze i słodycze, należy spożywać w ilościach minimalnych.

Z tłuszczów najbardziej nadaje się do użytku masło deserowe i oliwa. Z trunków powinno być wykluczone piwo i wino, zwłaszcza zawierające większy procent alkoholu. Ostre i pieprzne potrawy powodują pragnienie i zwiększony apetyt, przez co wprowadza się do organizmu w większej ilości pokarmy i wodę, czego skutkiem jest przybytek na wadze.

Przepis odżywiania się nie może być ściśle podany. Zależy to od stanu, wieku i warunków życiowych.

Z pośród wielu metod odtłuszczających jedną z najlepszych jest zastosowanie djety surówkowej, dla ludzi zdrowych i bez wad organicznych. Djeta ta jednak powinna być ściśle przeprowadzona pod kierunkiem lekarskim. Sposób odżywiania powinien być następujący:

Śniadanie: Szklanka gorącej wody z cytryną, oraz talerzyk owoców (wiśnie, maliny, winogrona, pomarańcze i t. d.).

Obiad: Talerz krajanych pomidorów, ogórków, kapusty kiszonej, rzodkwi, jabłek, marchewki, oraz trzech gotowanych kartofli i szklanka wody gorącej z cytryną, oraz talerzyk owoców.

Kolacja: Szklanka gorącej wody z cytryną, oraz talerzyk owoców (wiśnie, maliny, jagody, czereśnie i pomarańcze).

Drugi dobry sposób odchudzania polega na następującej djecie mlecznej:

Śniadanie: Szklanka mleka.

Obiad: Dwie szklanki mleka, jabłko i sucharek.

Podwieczorek: Herbata nieosłodzona, 2 jaja na miękko i 2 sucharki.

Kolacja: Sałata.

Traci się w ten sposób do 2 kilo na tydzień, odchudzanie następuje powoli, nie powoduje zmarszczek na twarzy, ani zwiotczenia ciała.

Trzecia metoda (najłagodniejsza):

Pierwsze śniadanie: 2 jaja, szklanka herbaty bez cukru.



Drugie śniadanie: Parę suszonych owoców,

Obiad: Zsiadłe mleko, dużo sałaty, kawałek mięsa chudego.

Kolacja: Zsiadłe mleko, 2 jaja.

W ten sposób powoli, w ciągu miesiąca, traci się do 3 kg. bez zmęczenia i osłabienia.

Wszystkie, wyżej podane, sposoby odżywiania można stosować aż do utraty jednorazowo 3 kg., ważąc się dla kontroli codzień. Nie wolno absolutnie utracić więcej, jak 2 do 3 kg. przy jednorazowem przeprowadzeniu tego sposobu odżywiania się. Potem zaś należy zwracać uwagę na ogólny tryb życia i dalszy sposób odżywiania się, ażeby nanowo do dawnej wagi nie wrócić. A więc, stosować ten system odżywiania przez jeden dzień w tygodniu, bacznie zwracając uwagę, by normy uzyskanej nie stracić i stale utrzymywać się w tej samej mierze. W następnym mięsiącu można ponownie przeprowadzić kurację odtłuszczającą.

Pierwszą zasadą ogólną dla odtłuszczających się jest nie dążyć do zbytniej chudości, która jest niezdrowa i nieestetyczna, natomiast starać się utrzymać w stałej równowadze. Każda, dbająca o siebie, kobieta powinna ważyć się raz na tydzień. Normalna waga wynosi tyle kg., ile się ma centymetrów wzrostu ponad 100, np. jeśli ktoś ma wzrostu 175 cm., to waga jego powinna wynosić ± 75 kg. i stosownie do tego należy regulować djetę i tryb życia. Dorosła kobieta od lat 30 nie powinna gwałtownie zmniejszać swej tuszy, a tylko starać się osiągnąć to w pewnej normie.

Dawniej przy kuracjach odtłuszczających polecano wyciąg z gruczołu tarczykowego, przyrządzany w pastylkach. Przy pomocy tego środka bez djety nawet i bez odpowiedniego ruchu można było uzyskać schudnięcie. W rezultacie sposób ten okazał się niedobry, gdyż prócz tłuszczu spalało się także i białko, powodując zaburzenia nerwowe, cukier w moczu i osłabienie serca. Stosowano także jodyrinę, z wątpliwym jednak również rezultatem. Poza temi środkami reklamowane były mydła odtłuszczające i pompki ssące. Te ostatnie są to środki humorystyczne, obliczone na łatwowierność publiczności.

Skutecznym natomiast bardzo środkiem jest masaż ręczny, którego nigdy żaden aparat nie zastąpi.

Maszyna niema tego wyczucia, ani tej subtelności, jaką daje ręka. Natomiast masaż ręczny jest zabiegiem kosztownym, na który nie każdy może sobie pozwolić. Jeśli stosunki nie pozwalają na stosowanie masażu ręcznego, to naturalnie i masaż t. zw. Punkt Rollerem da pewne rezultaty. Trzeba zwrócić uwagę, że masaż tak ręczny, jak i maszynowy, nie może być stosowany bez wskazań lekarskich. Żylaki, choroby chroniczne kobiece, ślepa kiszka i wiele innych schorzeń są przeciwskazaniami do masażu.

Często przez nieświadomość i lekkomyślność można sobie wielką krzywdę uczynić.

Cierpienia chroniczne, niedające żadnych objawów, pod wpływem masażu, zwłaszcza nieumiejętnego, mogą dać bardzo przykre następstwa. Od najdawniejszych czasów, poza masażem ręcznym, były stosowane rozmaite przyrządy, któremi starano się ułatwić i zastąpić masaż ręczny. Jednak aparaty nie utrzymywały się i po pewnym czasie nanowo się zjawiały, w podobnej postaci, lecz pod inną nazwą. Wszystko ma swoją modę. Obecnie Punkt Roller stał się modny. Punkt Roller nie jest w zasadzie szkodliwy, o ile stosuje się dla zdrowego organizmu. Ma on te zalety, że sam odchudzący się musi wykonywać pewne ruchy, co ma bardzo doniosłe znaczenie.

Bardzo często masażystka w pocie czoła masuje pacjentkę, która oczekuje na nią, leżąc do 12. godz. w łóżku, w międzyczasie zjada dwa śniadania, potem się nie rusza wcale, gdyż już na nic niema czasu, ani ochoty. Co masażystka zmasuje, to znowu jako nadwyżka wagi wskutek braku ruchu występuje.

Każdy masaż musi być stosowany stale i regularnie. Osoby szczupłe także masować się powinny, lecz inną metodą: masażem lekkim wibracyjnym, pobudzającym przemianę materji i krążenie krwi.

Kąpiele słone, lub ziołowe, mogą dawać także pewne rezultaty, gdy są stosowane stale i regularnie. W ostatnich czasach wielką sensację wywołało przypadkowe odkrycie doktora Bartze de Sandfort, który odpowiednią mieszankę parafiny zastosował do odtłuszczczania ludzi otyłych. Te właściwości parafiny odkrył profesor przypadkiem, stosując ją do znanych leczeń ischjasu i reumatyzmu. Obecnie system parafinowy rozszerza się w całej Europie, ku wielkiej radości świata kobiecego. Czy metoda ta zasługuje na uznanie — trudno w tej chwili dać odpowiedź. Niezaprzeczenie działać tutaj musi wysoka temperatura, jeśli nie sama parafina. Faktem jest, że pewne efekty leczenia parafinowego zostały osiągnięte. Należy jednak zwrócić uwagę przy odtłuszczaniu parafinowem na ogólny stan zdrowia i bez wskazówek lekarskich i konsultacji lekarza nie przeprowadzać tego leczenia, gdyż można, zamiast schudnięcia, zachorować poważnie. Naturalnie,







parafina może być jednym ze środków pomocniczych na schudnięcie; odtłuszczenie stałe, jak już wspominałam, odbywać się powinno przez systematyczny i prawidłowy sposób życia, dbanie o wypróżnienie i racjonalny wysiłek fizyczny.

Instynktowne dążenie obecnej mody spotyka się z uznaniem wielu artystów i lekarzy. Niedawno wypowiedziało się w tej sprawie kilku wybitnych uczonych niemieckich, przyczem każdy z nich ujmuje rzecz z punktu widzenia swej specjalności.

Profesor Ortner, znany internista, stwierdza, że nadmiar tłuszczu w organizmie wpływa ujemnie na działanie wszystkich narządów wewnętrznych, lecz równocześnie zastrzega się, że jest przeciwnikiem zbyt szybkiego odchudzania się.

Drugi wybitny internista, prof. Schlesinger, omawia szczegółowo popularne metody odchudzania się i używania forsownych środków odtłuszczających. Tworzenie się i spalanie tłuszczu zależy od wielu gruczołów o wewnętrznem wydzielaniu, między innemi od gruczołu tarczykowego. Szybsza działalność tych gruczołów wpływa na proces spalania się tłuszczu. Na pobudzaniu właśnie tych gruczołów opierają się przeważnie środki odtłuszczające, zazwyczaj zawierają one jod, lub wyciąg gruczołu tarczykowego. Otóż wpływu ich na organizm nie jesteśmy w stanie zgóry przewidzieć, czasem może wystąpić przy używaniu tych środków ogólna reakcja gruczołu tarczykowego, znana pod nazwą choroby Basedowa.

Profesor Schlesinger poleca do osiągnięcia wymarzonego celu, t.j. schudnięcia, gimnastykę i sport, oraz ograniczenie i dobór pokarmów. Jednak ostrzega, ażeby sporty nie przeszły w przesadę i by ograniczenie pożywienia nie doprowadziło do niedokarmiania organizmu.

Profesor Halban, znakomity ginekolog wiedeński, stwierdza, że ciało kobiece ma z natury więcej tłuszczu niż męskie, co jest uzasadnione zadaniem fizjologicznem organizmu — wydawania dzieci na świat.

Większy zapas tłuszczu u kobiet należy przeto uważać za śpiżarnię dla przyszłego pokolenia, oraz przygotowanie mu pokarmu przed i po urodzeniu. Bardzo ciekawe jest spostrzeżenie profesora, że wstrzymanie menstruacji wśród niedokarmionych kobiet podczas wielkiej wojny miało za podłoże brak potrzebnego tłuszczu.

Pomimo to, ten fizjologiczny podkład tłuszczu nie przemawia jednak za otyłością, przeciwnie, wymaganiem tak estetyki, jak i higjeny, jest przedewszystkiem do nadmiernego otłuszczenia organizmu nie dopuścić, jeśli zaś nadmierna tusza już istnieje, należy dążyć do usunięcia jej w sposób rozumny i racjonalny. Najważniejszą zasadą przy metodach odtłuszczających jest stopniowe osiąganie schudnięcia, które umożliwia organizmowi dostosowanie się, podczas gdy schudnięcie raptowne nietylko niszczy piękność kobiety przez zmarszczki i fałdy, powstające na twarzy i na całem ciele, nietylko powoduje obsuwanie się narządów wewnętrznych, jak nerek i kiszek, lecz czyni kobietę niezdolną do jej funkcyj macierzyńskich.

Wszystkie te, wyżej wymienione, poglądy są wskazaniami profesorów niemieckich uczelni. Niestety jednakże mało mamy prac z zakresu popu-



laryzacji wiedzy lekarskiej, gdyż z jednej strony uczony świat lekarski oddaje się ścisłej nauce, z drugiej strony społeczeństwo niechętnie czytywało pisma, popularyzujące wiedzę lekarską. Obecnie czasy zaczynają zmieniać się na lepsze.

Miejmy nadzieję, że miesięcznik „Kultura Ciała" spełni swe zadania i, skupiając popularyzatorów wiedzy lekarskiej, da ogółowi społeczeństwa możność zorjentowania się w najogólniejszych zagadnieniach zdrowia i estetyki ciała ludzkiego.

Moda, przy wielu swych ekstrawagancjach, jest do pewnego stopnia wyrazicielką epoki. Znikła kobieta bezczynna, rozkapryszona, z czekoladką w ustach, a flakonem soli trzeźwiących w ręku, kobieta tak niewiele swym trybem życia różniąca się od dawnych mieszkanek haremów. Miejsce jej zajęła kobieta gibka, dzielna, zahartowana sportem i tańcem do zadań życia. Nie jest to objaw przemijającej mody, jest to istotnie rewolucja wewnętrzna, której tak uczony, jak artysta może ze swego punktu widzenia tylko przyklasnąć. Jest to bowiem pęd do naturalności, w ślad za którym idzie moda higjenicznego i estetycznego ubrania, moda naturalnej zgrabnej główki, obnażonej szyi i ramion, swobodnego chodu. Nienaturalnością natomiast jest nadmierna chorobliwa chudość, której skutkiem jest nadużywanie pudrów i szminek, dla pokrycia odstraszająco mizernej twarzy. Należy przestrzec młode pokolenie przed dążeniem do osiągnięcia, a przynajmniej udania, męskiej postaci — może to dla perwersyjności chwilowo zainteresować, ale nie jest i nie będzie objawem piękna.

Dr. med. J. Świtalska.

O KRWAWIENIACH U KOBIET

W mitologji Maorysów, mieszkańców Nowej Zelandji, istnieje piękne podanie, że kobieta stworzona została z echa i promieni słonecznych. Jako echo, może kobieta nie stworzy nic nowego, ale jako promień słoneczny powina ogrzewać ciepłem słonecznem zimne i ciężkie współczesne życie, promieniować zaś, jak słońce, może tylko wtedy, kiedy jest zupełnie zdrowa i tylko wtedy może pracować produkcyjnie. Niewątpliwe wszak jest, że o bogactwie kraju decyduje ilość wyprodukowanej pracy. Im ludność silniejsza, zdrowsza, zdolniejsza do pracy, tem większa będzie jej wydajność i tem bogatszy będzie kraj. Na rozwój zaś ludności pod względem fizycznym wpływa bardzo dużo czynników, pomiędzy któremi jednym z najważniejszych jest niewątpliwie sprawa rozrodcza: jej przebieg odbija się już to na kobietach, już to na noworodkach, których pierwsze dni decydują często o przyszłym rozwoju i sile. O ile ta sprawa jest ważna i doniosła, o tyle dla władz rządowych jest ona niedostępna, gdyż kryje się w zaciszach domowych, w ramach pożycia małżeńskiego. Dlatego też władze na tę sprawę bezpośredniego wpływu wywierać nie mogą. Do zacisza domowego, do kwestji pożycia małżeńskiego, mogą dostawać się tylko osoby prywatne, a temi są najczęściej lekarze-ginekolodzy.

Kobieta nowoczesna, która powinna dbać o swoje zdrowie, w tej dziedzinie jest najmniej uświadomiona. W celu uświadomienia jej w tym kierunku rozpoczynamy szereg pogadanek, a na pierwszem miejscu stawiamy kwestję o krwawieniach, a to dlatego, że kobieta ma skłonność nazywania każdego krwotoku miesiączką (perjodem) i nawet nieregularne krwawienia podporządkowuje w swej fantazji w czterotygodniowe okresy. Lekarzowi czasem bardzo trudno z wywiadów rozstrzygnąć pytanie, czy w danym wypadku jest istotnie burzliwa i za długa miesiączka, czy niezależne od niej krwawienie, a chodzi tu o rzecz wielkiej wagi rozdoznawczej, bo za obfita miesiączka ma inne przyczyny i dlatego jest objawem innych chorób, niż krwotok pozamiesiączkowy. A co to jest miesiączka?

Miesiączką nazywamy wydzielanie się z macicy nazewnątrz krwi ze śluzem, w pewnych stale powtarzających się odstępach czasu. Zależy ona od czynności jajnika, który co pewien czas wydziela jaje, przechodzące przez trąbkę do macicy i wewnętrzną wydzielinę, hormony, do krwi, pod ich zaś wpływem błona śluzowa macicy co pewien okres czasu przygotowuje się do przyjęcia i do odżywiania zapłodnionego jaja. Działalność tę prof. Korner bardzo obrazowo porównywa z działalnością telegrafu. Jajnik jest tu stacją nadawczą — macica odbiorczą: dojrzewanie jajka w jajniku, wydzielanie jego, wzrost i zanik ciałka żółtego, pociągają za sobą odpowiednie zmiany w śluzówce macicy— przerost jej, przekrwienie i powrót do stanu normalnego. Jaje zapłodnione pozostaje w macicy i zużytkowuje nagromadzony materjał, jeżeli zaś zapłodnienie nie nastąpiło, cały ten materjał wydziela się w postaci miesiączki. Proces ten przechodzi przy normalnym stanie jajników i macicy, w razie zaś choroby ich i miesiączka nie będzie normalna. Oprócz tych przyczyn i ogólny stan zdrowia kobiety ma wpływ na miesiączkę.

Krwawienia menstrualne mogą być skąpe, albo obfite, trwać krócej lub dłużej, przychodzić wcześniej, lub później. U kobiet dojrzałych, za obfite miesiączki mogą wystąpić przy silnych wzruszeniach psychicznych, w początku chorób zakaźnych, przy zapaleniu macicy, przy zapaleniu i innych zmianach jajników, przy nowotworach macicy i jajników, przy wysiękach zapalnych, przy błednicy, kile (syfilisie), zapaleniu nerek i wadach serca. W okresie przekwitania obfite krwawienia są bardzo częste ze względu na to, że tu mamy do czynienia i ze zmianami w naczyniach krwionośnych (skleroza), i z powiększonem ciśnieniem krwi, i z chorobami macicy i jajników, i z zaburzeniami wewnętrznego wydzielania.

Krwotoki, niezależnie od okresów miesiączkowych, u kobiet dojrzałych bywają z przyczyn następujących: na pierwszem miejscu krwawienie ciężarnych z powodu zwyrodnienia jaja, poronienia, łożyska, powodującego ciążę zamaciczną; pozatem z powodu nadżerki (ranki) na szyjce macicznej, polipów, nowotworów złośliwych (rak), gruźlicy, kiły, odleżyn, lub okaleczenia od ciał obcych (krążki, grzybki), spraw zapalnych i urazów. U staruszek— z powodu zapalenia pochwy i najczęściej z powodu raka szyjki macicznej.

Wymieniłem tu pobieżnie ważniejsze i częstsze przyczyny krwawień. Widzimy więc, że jest ich bardzo dużo i są najrozmaitsze, mogą trwać w jajniku, w macicy, tkance przymacicznej, w naczyniach krwionośnych, w składzie krwi i t.d., dlatego też nie można ich leczyć jednorazowo czy to kroplami, czy pastylkami, które pomogły przyjaciółce. Trzeba po dokładnem zbadaniu wyszukać przyczynę i tę odpowiedniem leczeniem usunąć, a leczenie to może być najrozmaitsze: jednej chorej pomoże lód, drugiej gorąca woda, tej preparat jajnika, innej sporysz, a jeszcze innej operacja i t. d. Zaordynować odpowiednie leczenie może tylko specjalista, to też kobiety zaraz powinny zasiągać jego rady. Rozumiem doskonale przykrość, jaką sprawia każdej kobiecie udanie się do lekarza i wyjawienie tajemnic życia płciowego, szczególnie Polki odczuwają to, jak mnie doświadczenie nauczyło, daleko więcej, niż kobiety innych narodowości. Ale trzeba pamiętać o tem, że zdrowie to największy skarb i że każdy uczciwy lekarz uszanuje w chorej kobiecie swoją matkę, siostrę lub żonę.

Dr. J. Giżycki.



Kosmetyka w Polsce

II.

Od najdawniejszej przeszłości istnieje dbałość człowieka o jego wygląd zewnętrzny i trwa walka z bezlitosnym czasem, usiłującym zniszczyć piękność jego. Na najpierwotniejszych wykopaliskach znajdujemy już ślady troskliwości o urodę twarzy i wdzięk postaci. I odtąd ten motyw przewija się stale poprzez wszystkie epoki, wszystkie rasy i ludy.

Tak jak u innych narodów, tak i w Polsce znane było upiększanie ciała od zamierzchłych czasów. Cel był zawsze i wszędzie ten sam, różnica polegała tylko na rozmaitości środków, które nie zawsze szły za postępem czasu i kultury. Kobiety dbały naogół więcej o piękność ciała, niż mężczyźni, chociaż we współczesnej literaturze o piękności polskich mężów więcej jest wzmianek, niż o białogłowach. Piękność kobiet polskich, jakkolwiek olśniewała nietylko rycerską brać, lecz i cudzoziemców, była poniekąd uważana na należną, natomiast więcej podnoszono i wysławiano cenne zalety duszy i charakteru kobiet polskich. Tajemnice kosmetyczne przekazywano w rodzie, sub secreto, by nie zdradzać płochości i lekkomyślności, mogących razić polskie matrony. Za przykładem Zachodu, kosmetyką zajmowały się praktycznie nietylko kobiety, lecz również aptekarze i lekarze.

O zabiegach kosmetycznych w literaturze polskiej spotykamy już w 1703 roku fachowe wzmianki w książce X. Pollacza, pod tytułem „Compendium medicum auctum", gdzie najwięcej poświęcono uwagi włosom, pielęgnowaniu skóry i twarzy. Wszelkie środki kosmetyczne przygotowują się z różnych ziół i owoców, płazów i gadów, z tłuszczów dzikich zwierząt i t. p. Obfitość i rozmaitość zalecanych środków jest wielka. Styl XVIII wieku wybitnie znamionuje ich nazwy, a środki te niewątpliwie były w częstem użyciu, czego dowodem jest określenie, że są one skuteczne, lub bardzo skuteczne. Zainteresowanie temi poradami kosmetycznemi było wielkie, albowiem Compendium zostało wydane 10 razy w ciągu lat zaledwie kilku.

Oto kilka próbek recept w stylu XVIII wieku i to recept najmniej dziwacznych: „Weź jaszczurek dwie, albo trzy, posiekay żywo, smaż w oliwie, przecedź, przyday olejku z żółtków iaiowych, tym smaruy głowę po zmyciu, a włosy będą gęste. Skuteczne".—„Łayna mysze ususz, utrzyi na proszek i mieszawszy go albo z sokiem bożego drzewka, albo z niedźwiedzim sadłem, smaruy, gdzie chcesz mieć włosy, bez wątpienia wyrosną".—„Weź smoły zwyczayney, zmieszay ją z niedźwiedzim sadłem, rozpuść, warz, przyday do tego żab, zmieszay i nacieray mieysce płatkiem sukiennym, aż zaczerwienieje, a włosy wyrosną. Pomada osobliwa i przednia".— „Weź benzoinu poł łóta, goździków tyleż, kwiatu lawandowego szczyptę, spikanardy szczypty trzy, iabłek słodkich dwa, stłucz wszystko w moździerzu, przyday maści z róży białey kwartę, wosku białego łótów cztery, warz, przecedź, schoway od potrzeby".

Największe znaczenie miały jednak praktyczne wskazówki kosmetyczne, które siłą tradycji przechodziły z prababek na wnuczki i tą drogą doszły do naszej wiadomości. Któraż z kobiet nie wie, że najlepiej myć się ranną rosą, wodą różaną lub mlekiem i która może wątpić w skuteczność dziewanny, rozmarynu, tataraku, rumianku, macierzanki i t.p.?

Polska, leżąc na rubieży Zachodu i Wschodu, wchłaniała zwyczaje jednej i drugiej strony. Między innemi dłużej zachowała zwyczaj kąpieli, bo gdy na Zachodzie łaźnie zanikają, na Wschodzie nabierają popularności łaźnie z parnią i potnią. Wpływ Zachodu okazał się jednak i w tej dziedzinie silniejszy. Janko z Czarnkowa w kronikach swoich nadmienia, że już za czasów Kazimierza Wielkiego (XIV wiek) były ograniczenia w używaniu łaźni. Sądząc z literatury XVII i XVIII wieku, Polska nie wyróżniała się zbyt wielką czystością, do mycia się używano miedzianych małych miednic, a dzbanki służyły raczej do wina i miodu, niż do wody. Wpływ mody francuskiej, w końcu XVIII i na początku XIX wieku, zaznaczył się modnemi środkami kosmetycznemi, pozostawiając samą istotę kosmetyki bez zmian.

Z biegiem czasu, gdy higjena i rozwój zdrowia fizycznego poczynały zdobywać coraz szersze uznanie, Polska, znajdując się w niewoli, żyła przedewszystkiem myślą o wyzwoleniu z pod jarzma zaborców, dbając więcej o ducha, niż o ciało. Dopiero w końcu XIX i z początkiem XX wieku przejawia się i u nas dążenie do rozwoju zdrowia fizycznego, w myśl zasady „mens sana in corpore sano". Powstają coraz liczniejsze towarzystwa gimnastyczne i koła sportowe, pomimo że władze zaborcze świadomie utrudniają ich egzystencję.

Gdy na Zachodzie kosmetyka higjeniczna, uznana oficjalnie za dział medycyny, znajduje coraz większe uznanie wśród lekarzy, którzy wespół

z chemikami i farmaceutami tworzą tam obszerną naukowo-popularną literaturę, w Polsce popularyzują racjonalną kosmetykę zaledwie jednostki lekarskie. W 1906 roku zaczyna wychodzić „Kosmetyka“ pod kierunkiem dra H. Zamehoffa i dra Lustra, przy udziale innych lekarzy i, pomimo silnej krytyki, pismo to ukazuje się aż do wybuchu wielkiej wojny. W 1910 roku dr. Bogdanik wydaje książkę kosmetyczną: „Kult piękna i zdrowia“. Dopiero po wielkiej wojnie i zdobyciu niepodległości społeczeństwo szybkim krokiem dąży do wyrównania strat w rozwoju fizycznym: powstaje towarzystwo eugeniczne, mające na celu poprawę rasy, rozwija się sport, budzi się kult dla zdrowego, pięknego ciała. I u nas lekarze poświęcają coraz więcej uwagi kosmetyce, mając do pomocy najnowsze zdobycze techniki lekarskiej i przestają już uważać za ubliżające zajmowanie się temi drobnemi dolegliwościami ludzkiemi. Wymienię tu kilka najwięcej znanych prac z zakresu kosmetyki: Dr. H. Zamenhoff: „Jaką każda kobieta powinna być“. 1911— Dr. St. Breyer: „Jak można odzyskać i zachować piękną i zdrową cerę“. 1912—Dr. J. Śmiarowska: „Higjena kobiety i kosmetyka“. 1924 — Dr. Chojnacki: „Higjena i kometyka“. 1924 — Prof. dr. J. Lenartowicz: „Higjena skóry i włosów“. 1924 — Dr. J. Switalska: „Piękność i zdrowie w życiu kobiety“. 1926. Sądząc z braku odpowiedniej literatury, kosmetyka lekarska w Polsce ma najmniej zwolenników wśród chirurgów, a przecież dział operacyj kosmetycznych przedstawia szerokie i wdzięczne pole pracy.

Przemysł kosmetyczny w Polsce obejmuje pokaźną liczbę firm, których wyroby śmiało wytrzymują konkurencję z zagranicznemi, zyskując coraz większe uznanie. Ujemną stroną polskich kosmetyków jest naśladownictwo w nazwach i opakowaniu wyrobów zagranicznych, oraz trzymanie przed odbiorcami w tajemnicy składników swych wyrobów. Z uznaniem należy odnosić się do nielicznych poważnych firm, które bez obawy podają składniki swoich wyrobów, co zyskuje im pełne zaufanie lekarzy, oraz poparcie szerszej publiczności.

Chociaż w przebiegu dziejów kobiety uzyskały więcej doświadczenia w stosowaniu kosmetyki i nabyły do niej poniekąd większe prawa, jednak posiadają często nieuzasadnione przesądy i zabobony w skuteczność niektórych środków i zabiegów kosmetycznych. Przesądy i zabobony te są nieraz tak silne, że walka z niemi jest wręcz beznadziejna, choć przeciwstawićby im można, opartą na nauce i doświadczeniu, fachowość.

Nowoczesna kosmetyka wyraźnie dzieli się na kosmetykę lekarską, którą zajmują się lekarze specjaliści, oraz zwykłą kosmetykę, opartą na higjenie, którą zajmują się fachowe siły kosmetyczne. Ponieważ takich sił kosmetycznych w chwili obecnej w Polsce jest mniej, aniżeli życie tego wymaga, powstały w 1925 roku w Warszawie pierwsze kursy kosmetyczne. Celem ich jest wyszkolenie odpowiednich fachowych sił, które mogą pod kierunkiem lekarskim pielęgnować urodę ciała na zasadach higjeny, a tem samem ochronić publiczność od szkodliwych często zabiegów kosmetycznych, wykonywanych przez osoby niefachowe i niepowołane.

Niewątpliwie dalszy rozwój kosmetyki w Polsce pójdzie równolegle z olbrzymiemi zdobyczami w tym kierunku wiedzy lekarskiej w całym świecie — i zapewne z chwilą, gdy niedościgłe dotąd marzenia o wiecznej młodości i urodzie staną się rzeczywistością, nie będziemy stać z boku, jako pokrzywdzeni widzowie, lecz weźmiemy w niej również czynny udział.

Dr. Marta Biernacka

WAKACJE

Zatelefonowała do mnie Kunegunda Snobikowska. Zatelefonowała tak żałosnym głosem, prosząc bym ją odwiedziła, że choć nie należy do moich sympatyj, nie mogłam jej odmówić.

Zastałam Kunegundę w istotnie opłakanym stanie. Przyjęła mnie w swym dużym, nieprzytulnym, salonie, pośród mebli w szarych pokrowcach, nawpół leżąc na szezlągu, pokrytym jakąś prowizoryczną derką. Ze ścian spoglądały ślepe ramy obrazów, owiniętych popstrzonym przez muchy muślinem. W powietrzu, przesyconem zapachem naftaliny, unosiły się figlarne roje młodych moli.

Kunegunda powitała mnie bolesnym uśmiechem. Widzi pani co się ze mnie zrobiło? — Nie mogłam się zdobyć nawet na słowa konwencjonalnej pociechy, wyglądała bowiem pod każdym względem fatalnie. Ziemista cera, podkrążone oczy, jakiś podejrzanie fioletowy odcień nosa i wreszcie, o zgrozo! Kunegunda przytyła znacznie, a właściwie rozlała się w sposób dziwnie nieestetyczny i nieforemny.

— Niepotrzebnie przyśpieszyła pani swój powrót do Warszawy,—powiedziałam z głupia frant— widocznie stan pani wymagał dłuższej kuracji.

— Ach, pani złota, — westchnęła Snobikowska — kiedy mi żaden klimat nie służy.

— Jakto, żaden klimat? — Zgłupiałam doszczętnie.

— A tak, zachwalano nam tak Krynicę, więc wybraliśmy się tam całą paczką, my, młodzi Gapscy i Brzuchalski, ten gruby dyrektor, co tak świetnie gra w bridge'a. No, i niech pani sobie wyobrazi, że od rana do nocy, a nieraz do drugiego rana, był bridge z jednym wychodzącym. Czasami nasi panowie grywali we trójkę, a ja i Milusia Gapska szłyśmy na dancing, ale wtedy to się kończyło jeszcze później.

— Nato nie warto było jechać do Krynicy, żeby tam grać w bridge'a, przecież i w Warszawie nie robicie państwo nic innego — wtrąciłam.

— A nie, mój mąż i dyrektor twierdzili, że w Warszawie przeszkadzają im zajęcia zawodowe, przestrzeń, telefony etc... W Krynicy mieszkaliśmy w jednym pensjonacie, na jednym korytarzu, więc można się było odpowiednio skupić.

— No, a kuracja, kąpiele, zabiegi?

— Widzi pani, — stropiła się Kunegunda —



Syrena i wilk morski — *Ag. Photoplat.*

myśmy o tem właściwie myśleli, ale że to trzeba podobno stać w ogonku i nieraz wcześniej wstać, więc zawsze odkładaliśmy na potem, tymczasem mnie zupełnie na serjo rozbolała wątroba. Stanowczo Krynica mi szkodziła.

— Krynica?

— A, bo weszło w zwyczaj, że wygrywający stawiał kolację z szampanem, a dyrektor, wielki smakosz, wybierał zawsze jakieś niezwykle skomplikowane dania. Wkońcu ktoś nam opowiedział, że w Zakopanem lepiej i zdrowiej karmią, więc pojechaliśmy tam. Dyrektor oczywiście z nami, bo twierdził, że lepszej partji nigdzie nie znajdzie. Gapscy zostali, bo Milusia trafiła na świetnego tancerza, który nie mógł wyjechać z Krynicy, bo miał kontrakt z Kasynem na cały sezon. Wszystkieśmy jej tego tancerza zazdrościły. Ale w Zakopanem dostałam jeszcze lepszego, murzyna.

— Murzyna? ..

— Tak, niech sobie pani wyobrazi, prawdziwego czarnego murzyna! — zawołała, nagle ożywiając się, Snobikowska. — Ach, jak on tańczył!.. Jak on przyciskał!.. I, wie pani, po kilku przetańczonych nocach zrobił mi rabat, jako dobrej, stałej klientce. Kosztowało to, bo kosztowało, ale co to za rozkosz! Wszystkie paniusie z Warszawy pękały z zazdrości, skąpiradła przebrzydłe.

— Widzę, że taki murzyn mógłby pani sobą przysłonić wszystkie góry Zakopanego.



Adeptki Terpsychory — *Ag. Photoplat.*

— A pewnie, pewnie, nawet nie wiedziałam, że wogóle są jakie góry.

— A jakżeż reagował na tego murzyna mecenas Snobikowski?

— Ach, niema pani pojęcia, jacy ci mężczyźni niewyrozumiali, żadnego wyższego polotu, żadnego umiłowania egzotyzmu! uznania dla rzeczy wielkich... Zarówno mój mąż, jak Brzuchalski, nie mogli znosić mego ślicznego Jimmy i ze złości zapijali się likierami. Musiałam im oczywiście dotrzymywać towarzystwa, zwłaszcza, że i Jimmy przepadał za likierem.

— No, a wątroba?

— Ach, lepiej nie wspominać... i wątroba i serce... Bo to przy likierach wypijało się morze czarnej kawy. Przytem Jimmy palił opiumowane papierosy, więc i ja z miłości dla niego. Zresztą, jak mnie nie miało rozboleć serce, kiedy cudnego murzynka, mego wiatronogiego Jimmy, odebrała mi ruda amerykańska żydowica, zapłaciwszy za wyłączną używalność. Wiem, że Jimmy'emu było bardzo przykro, ale „business is business“ powiedział mi smutno na pożegnanie. Chciałam dać babie odstępne, ale mąż tyran uparł się, jak prawdziwy osioł i zapowiedział, że dość już wydał pieniędzy na moje czarne brewerje i że nie da z siebie robić skończonego warjata. Nie mogłam patrzeć na mego Jimmy w objęciach tej megery, ani dłużej znosić despotyzmu mego legalnego władcy i wyjechałam sama na wieś do cioci Matyldy.

— To przemiła starsza dama, ta pani ciocia — wtrąciłam — i słyszałam, że ma majątek w prześlicznej okolicy.

— Ciocia jest naprawdę złota i kochana, — zgodziła się Kunegunda — ale co do okolicy, to nie wiem, bo prawie nie wychodziłam z mego pokoju. Ciocia widząc, że jestem smutna i zdenerwowana, wprost nie wiedziała, jak ma mi dogadzać. Sama przynosiła mi do łóżka świeżo upieczone bułeczki, kawę ze śmietanką z grubym na palec kożuszkiem i różne wiejskie smakołyki, o których tu w mieście ludzie nie mają pojęcia. Było mi tam spokojnie, ale nudno, więc wstawałam z łóżka dopiero do obiadu, a w nocy pisałam długie listy do Jimmy i paliłam je na świecy. Raz omal nie wywołałam w ten sposób pożaru. Po dwóch tygodniach zjechali do nas mąż i dyrektor, spłókani doszczętnie, —

Bój się Boga, babo! Toś się roztyła! — tak brzmiał wykrzyknik powitalny mego pana i władcy. Nie, żeby z tak brutalnym cynizmem rzucić kobiecie w oczy tak straszną obelgę, nato trzeba być naprawdę mężczyzną i do tego mężem! — zawołała Kunegunda patetycznie.

— Rzeczywiście, to conajmniej niedelikatne— przytaknęłam, znudzona tą litanią skarg i jęków — i jakże pani nato zareagowała?

— Momentalnie poprosiłam o konie i wróciłam do Warszawy, zostawiając męża na placu boju. Zapowiedział mi na pożegnanie, że obaj z dyrektorem myślą posiedzieć na wsi czas dłuższy, bo pobyt tam nie kosztuje, wikt dobry, a do bridge'a jest ciocia Matylda i ksiądz proboszcz. Zostawiłam ich przy butelce wiśniaku, domowego wyrobu. Egoiści!

Ostry dzwonek przerwał żałosne wynurzenia Kunegundy i do salonu wpadła Lala Bywalska. Nie odrazu ją poznałam. Zamiast wyfryzowanej, wielkomiejskiej laleczki, o zmiętej pod warstwą pudru i różu cerze i przygasłem, zmęczonem spojrzeniu, stała przede mną opalona wiejska dziewoja, o brzoskwiniowej skórze i oczach błyszczących, jak gwiazdy. Wszystko w niej było inne: zamiast dawnego nerwowego trzepotania, ruchy zdecydowane i sprężyste. Głos, zwykle zawoalowany lekką chrypką zmęczenia, teraz brzmiał dźwięcznie i wesoło. Cała postać aż tchnęła młodością i zdrowiem. Zdawało się, że z jej przyjściem ożywiły się senne ściany i że się nie widzi obrazów i mebli, spowitych w śmiertelne całuny, tylko złote promienie letniego słońca, wdzierające się przez niedokładnie spuszczone rolety.

— Na miłość Boską, Lalu! — zawołałyśmy jednocześnie, ja i Kunegunda — wyjaw nam tajemnicę podobnego wyglądu! Czy to małpie gruczoły?

— Aha, — śmiała się Lala, błyskając olśniewająco białemi, przy śniadej cerze i ponsowych wargach, zębami — właśnie, że nic wam nie powiem. Konajcie z ciekawości!

Konałyśmy rzeczywiście.

— Bądź co bądź, byłaś czas jakiś w Krynicy,— rzekła Snobikowska — widziałam cię pary razy na deptaku.

— A byłam, — potwierdziła Lala — ale nie siedziałam, jak ty, przy zielonym stoliku i nie trąbiłam co wieczór szampitra.

— A cóż tam można więcej robić? — powiedziała pogardliwie Kunegunda.

— Bardzo wiele rzeczy, przedewszystkiem przeprowadzałam systematycznie poleconą mi kurację. Brałam wanny, piłam wody, chodziłam na słoneczne kąpiele. To mnie z początku tak wyczerpywało, że musiałam dużo leżeć. Kiedy już się wzmocniłam, grywałam codzień przedpołudniem w tennisa, a po obiedzie chodziłam na dalsze spacery. Gdv pogoda nie dopisała, odbywały się w naszym pensjonacie szalone tańce, ale zawsze z tem zastrzeżeniem, żeby o godzinie dziesiątej wszyscy byli w łóżkach. Oboje z mężem stosowaliśmy się ściśle do przepisanej djety: dużo mleka i owoców, mało mięsa, o istnieniu alkoholu, nikotyny i czarnej kawy postanowiliśmy oboje zapomnieć. W rezultacie po miesięcznym pobycie w Krynicy byliśmy nie do poznania.

— Mój Boże, a ja ledwie dwa tygodnie zdołam tam wysiedzieć — westchnęła Kunegunda.

— Mybyśmy chętnie zabawili dłużej, — zapewniła Lala—ale mąż miał zaledwie sześć tygodni urlopu, chcieliśmy je więc jaknajwszechstronniej wykorzystać. Wpadliśmy przeto do Zakopanego i zrobiliśmy wycieczkę w góry. Byliśmy tam przeszło dwie doby, wróciliśmy czarni, jak słynny fordanser murzyński, Jimmy.

— Och! — jęknęła Kunegunda, podnosząc rękę do serca.

Lala rzuciła na nią zdziwione spojrzenie i mówiła dalej.

— Resztę urlopu spędziliśmy na wsi u braterstwa.

Bratowa właśnie była wróciła z dzieciakami z Gdyni, gdzie miesiąc żyła, jak dziki człowiek, siedząc to w wodzie, to na piasku. Kłóciliśmy się o to, która z nas czarniejsza. Zjechało do nich sporo młodzieży. Humory mieliśmy bajeczne, nie mogliśmy chwilki usiedzieć w miejscu, ciągle wycieczki łódkami, jazda drabiniakiem, próby grabienia siana ku rozpaczy ekonoma, konna jazda, tańce, flirt, słowem raj na ziemi. Tylko brat mój, mający bzika na punkcie higjeny, przestrzegał dwóch rzeczy: niepodawania alkoholu pod żadną postacią i wczesnego chodzenia spać.



Zwycięska osada żeńska W. K. W. *Ag. Photoplat.*

— Wnosząc ze skutków, jest to bardzo pożyteczny bzik,—rzekłam, patrząc na Lalę z nietajoną zazdrością—czemu nie pozostałaś dłużej na wsi, gdy ci tam było tak dobrze?

— Nie chciałam skazywać męża na samotne wdychanie warszawskiego kurzu. Zresztą, mam i tu świetną obronę przeciwko nudom i zaduchowi miejskiej kanikuły. Natychmiast po skończonych zajęciach jedziemy oboje na przystań wioślarską, siadamy w łódkę „et vogue la navelle". Ja przytem nieraz chodzę zrana na kąpiel słoneczną i kąpię się w Wiśle. Nie macie pojęcia, jak to obchudza. Mam dwie kuzynki, które wcale nie wyjeżdżały z Warszawy, tylko systematycznie uczęszczały na przystań, brały lekcje pływania i wiosłowały w osadach i powiadam wam, że wyglądają niegorzej odemnie. Bo widzicie, moje drogie,—dodała sentencjonalnie — nie chodzi o to, g d z i e się spędza lato, lecz j a k się je spędza. Higjena to wielka rzecz.

Well.

ZŁE OPINJE EGZOTYCZNYCH LUDÓW O BIAŁEJ KOBIECIE



Pojęcia estetyczne są kapryśne i względne, a relatywność uczuć estetycznych odbija się najjaskrawiej przy zetknięciu się różnych ras ludzkich.

Piękna Samojedka jest wstrętna w pojęciu Europejczyka, a dla mieszkańca Kongo niema nic śmieszniejszego, jak elegancka Angielka...

Dobry bóg Rsambi — naucza murzyńska opowieść—ulepił z błota dwie pary ludzi i ułożył je przy studni. Rankiem wstała jedna para i umyła się w wodzie, jest więc białą. Natomiast dla pary śpiochów nie starczyło już wody, więc pozostała czarną, jak błoto i taką już będzie do końca świata.

Chytrość i mądrość białych ludzi niezawsze jednak daje dobre wyniki. Skutkiem swej pychy stali się nieznośni i śmieszni... Rsambi ich pokarał, dał im chude kobiety o szpiczastych nosach i cienkich wargach.

Upośledzone te twory wyszukują coraz dziwaczniejsze ubrania, by tylko pokryć przyrodzone braki. Na chude, jak tyki, nogi naciągają pończochy i zakładają „szpiczaste" buty; wstydzą się swych nierozwiniętych piersi i chowają je pod gorsami, aby nabrały kształtów, na cienkie zaś i rzadkie włosy kładą kapelusz, gdyby go nie nosiły, „słońce spaliłoby im głowy".

Europejka jest przedmiotem nieustannych żartów i dowcipów. Na jej temat opowiadają w krajach murzyńskich całą masę anegdot, prawiących o jej fizycznej szpetności i nieudolności. Matka murzyńska ze środkowej Afryki, chcąc pogrozić swemu dziecku, mówi: „Przyjdzie biała kobieta — albo — dostaniesz za żonę białą miss".

Odrazę do europejskich piękności mają nietylko czarni ludzie, ale i Mongołowie.

Szlachetnie urodzony Koreańczyk uważałby za ogromną hańbę dla swej rodziny, gdyby pojął za żonę białą kobietę. Uważa on, że Europejka jest pozbawiona wdzięku, a przytem, jako osoba z „rasy niższej" nie posiada dość szlachetnej duszy.

Japończycy i Chińczycy mieli dość sposobności, aby przyzwyczaić się do białych twarzy. Pomimo pozorów uprzejmości i wielkiego ugrzecznienia, uważają oni jednak kobiety europejskie za istoty mało kulturalne i bardzo powierzchowne. Jakkolwiek zdarzają się nawet mieszane małżeństwa w Chinach i Japonji, to jednak nie do pozazdroszczenia jest dola białej żony.

Hindusi natomiast lubią Europejki i Amerykanki. Pociąga ich „egzotyczność" białej rasy i jej „prymitywność". Wprawdzie względy religijne i uprzedzenia kastowe wzbraniają Hindusom, wyznawcom Buddy, mieszania się z „istotami nieczystemi", ale względy te znikają często w sferach, wykształconych na wzorach europejskich. Pielęgnujący jednak swe tradycje Hindus nie ma dobrego wyobrażenia o białej kobiecie, a przedewszystkiem nie ceni jej zalet fizycznych, które mu się wydają pospolite, mało harmonijne, a nawet brutalne.

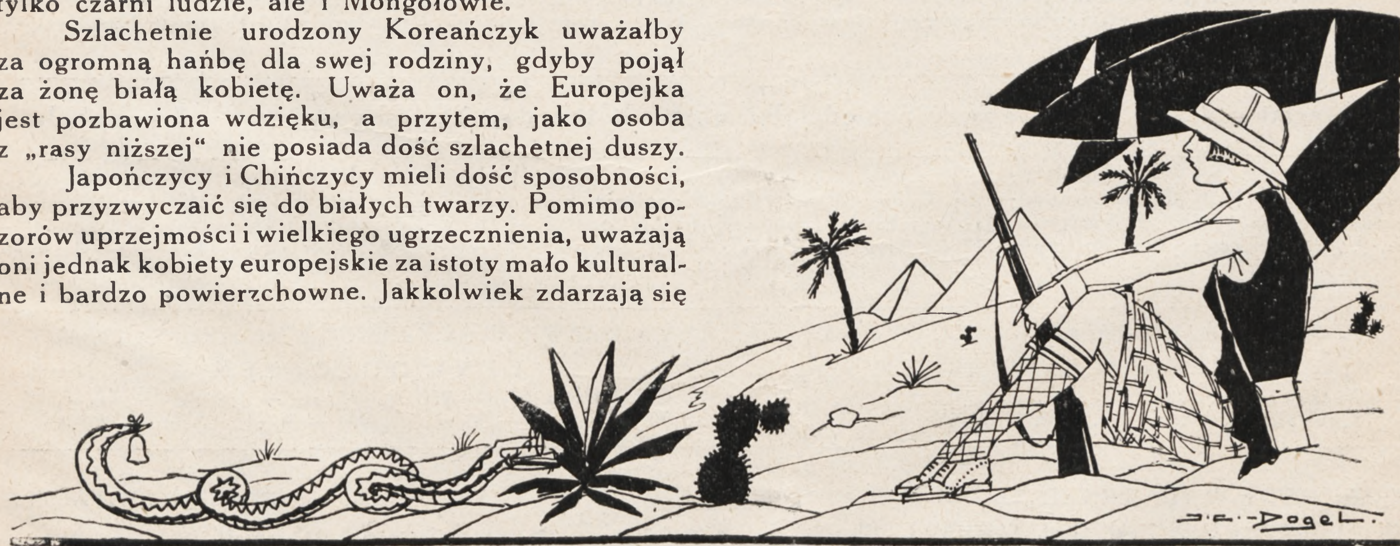
Pobożny Tybetańczyk na widok Europejki odwraca głowę: uważa ją za stworzenie tak szkaradne i tak marne, iż nie godzi się na niem zatrzymywać oczu, aby nie zbrukać swych spojrzeń.

Taki stosunek ras kolorowych do białych kobiet znalazł odpowiedni oddźwięk w sztuce tych narodów. Przykro poprostu powiedzieć, że elegantki europejskie nie znajdują uznania u murzynów. Współcześni naśladowcy słynnej „szkoły benińskiej", która w XVI i XVII stuleciu stworzyła w Kongo niezwykle oryginalną rzeźbę, bez najmniejszego skrupułu karykaturują białe kobiety, wyolbrzymiając ich „cienkie nosy", „chude nogi" i „niezdarne ruchy", nacechowane pogardą dla świata. W równie złośliwy sposób znęcają się nad „białemi damami" artyści ze Złotego Wybrzeża, przypinając im małpie ogony i szpony drapieżnych ptaków.

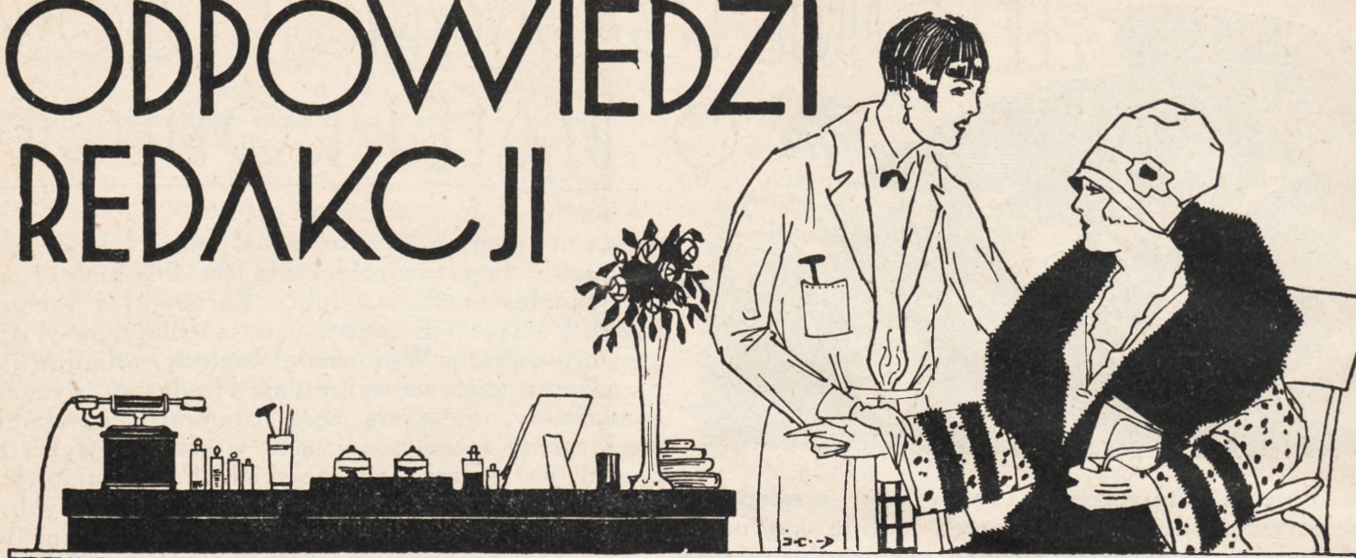
W Kamerunie biała kobieta nie cieszy się również sympatją tamtejszych artystów i czarni esteci nie mogą się dość nadziwić „brzydactwom", które w Europie uchodzą za cudy piękności.

Słynny jest kameruński talizman, przedstawiający Europejkę w okularach na nosie. Podobno talizman ten odpędza febrę i broni przed kolizją z władzami. Noszą go więc chętnie złodzieje, żebracy i nałogowi próżniacy.

W. Bunikiewicz.



ODPOWIEDZI REDAKCJI



Do Szanownych Czytelniczek. Odpowiedzi z dziedziny kosmetyki i higjeny będą uwzględniane jedynie prenumeratorkom mies. „Kultura Ciała", po uprzedniem podaniu dokładnego adresu. Na listy anonimowe Redakcja odpowiedzi umieszczać nie będzie. Prosimy o bardzo wyraźne i dokładne wypełnianie adresów, oraz pisanie listów czytelnem pismem.

Ponieważ największa ilość zapytań jest z dziedziny kosmetyki, dla ułatwienia podajemy szemat.

Przy zapytywaniach z dziedziny kosmetyki powinny być podane szczegóły:

1. Czy przechodziła pani jakie poważne cierpienia? 2. Jaki stan obecny zdrowia? 3. Czy są przypadłości ze strony kobiecych organów, przewodu pokarmowego itd? 4. Przy zapytaniach o cerze: czy jest sucha, czy tłusta? cienka, czy też gruba? czem myta? czy wrażliwa na zmiany temperatury? czy wrażliwa na mydło? jakie mydło Pani używa? czy do mycia używa wody gorącej, czy zimnej? czy stosuje puder? jaki? czy używane są kosmetyki i jakie? z jakim skutkiem? czy są zmarszczki, rozszerzone pory, krosty, plamy, piegi? 5. Przy zapytaniach o włosy prosimy uwzględnić dziedziczność, podać czy włosy są cienkie, czy też grube? suche, czy tłuste? jaki kolor? jak często i czem myte? czy i jak dawno wypadają? czy jest łupież? czy rozdwajają się na końcach? czy jest swędzenie skóry na głowie? czy były leczone? z jakim rezultatem?

Każdy list musi być opatrzony dokładnym adresem.

Idzie z Radomia. Na odtłuszczenie bioder i brzucha kładzie się na noc okłady wysychające pod ceratką z wody o temp. pokojowej (2 szklanki wody, łyżka soli ciechocińskiej). Próbować leczenia parafiną. Masaż i gimnastyka dają najlepsze rezultaty. Głodzenie się nie powinno być stosowane, a tylko odpowiednia djeta surówkowa, mleczna itd., zastosowana do organizmu Jeśli chodzi o budowę kośćca, nie będzie żadnego efektu.

Pani Skalskiej i Czytelniczce z Kresów. Pasy gumowe na schudnięcieb yły modne i bardzo rozpowszechnione; obecnie używane bywają przez artystki na scenę do chwilowego użycia. Pas gumowy uciska wnętrzności, a wskutek nieprzepuszczalności powoduje wypryski. Powagi lekarskie wypowiedziały się przeciw pasom i pasy te zupełnie wychodzą z użytku. Natomiast pasy z gumowej plecionki są lekkie i nadają dobrą linję.

Lwowiance. Parafinowe odchudzanie obecnie jest bardzo modne, nie może jednak być stosowane bez aplikacji i kontroli lekarskiej. Lekarz musi skonstatować stan zdrowia i dopiero wtedy ocenić, czy dany organizm może poddać się parafinowemu odtłuszczaniu. W każdym razie działanie tego zabiegu jest bardzo dobre przy artretyźmie i złej przemianie materji. Parafinowe odchudzanie jest nowością, dużych doświadczeń nie mamy jeszcze w tym kierunku. W żadnym wypadku szkodliwe nie będzie, jeśli będzie przeprowadzone pod kierunkiem lekarzy specjalistów. Należy tylko dyskutować nad tem, ile zabiegów jest potrzebne i na jak długo działać będzie skutek odchudzania? Czy działa tu sama parafina, czy tylko wysoka temperatura, czy spala się tłuszcz, czy tylko organizm wypaca pewną ilość wody, jest to dla pacjenta obojętne, w każdym razie efekt w krótkim czasie następuje.

Parafinowe odchudzanie ma to znaczenie, że można częściowo tylko zmienić kształty. Najważniejsze jest, że po zastosowaniu tych zabiegów należy ogólnym trybem życia, odpowiedniem odżywianiem, stosowaniem sportu i masażu wagę swą utrzymywać w stałej normie. Inaczej wszelkie zabiegi i koszta będą tylko stratą czasu i niepotrzebnym wydatkiem.

J. K. Dziękujemy uprzejmie za łaskawą ocenę naszej działalności. Istotnie pragniemy zawsze zadośćuczynić wszelkim życzeniom naszych miłych czytelników. Jednakowoż musimy prosić jeszcze płeć brzydką o cierpliwość. Nadejdzie czas, że zaradzimy również ich brakowi piękności. Teraz bowiem, ulegając licznym prośbom młodych mateczek, zajmiemy się higjeną i kosmetyką dziecięcą i już w najbliższym numerze zaczniemy drukować artykuły, poświęcone zdrowiu i pięknu naszych maluczkich.

Sekretarjat redakcji jest czynny w poniedziałki ul. Krak.-Przedm 99, od godziny 1 — 2 w południe.

REDAKCJA i ADMINISTRACJA „KULTURY CIAŁA" WARSZAWA, PLAC ZAMKOWY 99. TEL. Nr. 239-40.

CENA PRENUMERATY:	CENY OGŁOSZEŃ:
Miesięcznie 1.50	Cała strona (1/1) — 270 zł., 1/2 str. — 150 zł., 1/4 str. —
Kwartalnie 4.50	90 zł., 1/8 str. — 50 zł., 1/16 str. — 30 zł., 1/24 str. — 20 zł.

Wydawca: TOW. WYDAWNICZE „BLUSZCZ". Redaktorka: DR. JULJA ŚWITALSKA.

Druk Zakł. Graf. Tow. Wyd. „Bluszcz", Sp. z ogr. odp., Warszawa, Rymarska 8, tel. 244-18.